

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara empati dengan *burnout* pada *family caregiver* orang dengan gangguan bipolar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk bersifat negatif, sehingga semakin tinggi empati yang dimiliki *caregiver*, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil analisis tambahan menggunakan regresi berganda menunjukkan bahwa tidak semua aspek empati memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. Dari keempat aspek empati, hanya aspek *personal distress* yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa aspek yang berkaitan dengan respons emosional pribadi memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat *burnout* pada *caregiver*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa empati memiliki peran penting dalam kaitannya dengan *burnout*, namun pengaruh tersebut lebih ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola respons emosional, khususnya yang berkaitan dengan *personal distress*.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih jauh dari sempurna berdasarkan temuan peneliti. Oleh karena itu berdasarkan kelemahan penelitian, peneliti memberikan rekomendasi kepada partisipan penelitian,

institusi akademis, dan peneliti di masa depan yang akan meneliti masalah yang sama, yaitu:

1. Bagi *Family Caregiver*

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi *family caregiver* untuk mengembangkan empati secara adaptif, yaitu kemampuan memahami dan merasakan kondisi individu yang dirawat tanpa mengabaikan kesejahteraan diri sendiri. Empati yang dikelola dengan baik dapat membantu caregiver dalam merespons kebutuhan emosional secara lebih tepat, sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis yang berpotensi menimbulkan *burnout*. Oleh karena itu, *caregiver* perlu menjaga keseimbangan emosi melalui regulasi diri dan penerapan self-care, agar empati yang dimiliki tidak berkembang menjadi kelelahan emosional, melainkan menjadi faktor protektif dalam proses caregiving.

2. Bagi Institusi / Praktisi

Disarankan bagi institusi atau layanan kesehatan untuk memberikan dukungan yang berkelanjutan kepada *family caregiver* melalui program edukasi maupun pendampingan psikologis. Dukungan ini penting untuk membantu caregiver memahami bagaimana mengelola empati secara tepat serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stres selama proses perawatan. Dengan adanya fasilitasi tersebut, caregiver diharapkan dapat menjalankan perannya secara lebih optimal tanpa mengalami tingkat *burnout* yang tinggi.

3. Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara

empati dan *burnout* dengan mempertimbangkan dimensi empati yang berbeda, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *burnout*. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang lebih beragam dan jumlah sampel yang lebih luas diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait dinamika empati dan *burnout* pada family caregiver